

## ABSTRAK

### **Devi Aditianingsih. (2015). Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Menggunakan Teknik Expressive Writing untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa**

(Penelitian Pra-Eksperimen terhadap Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 9 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015).

Penelitian dilatarbelakangi fenomena masalah pribadi siswa di lingkungan sekolah yang disebabkan kurangnya kemampuan penerimaan diri siswa. Penerimaan diri mengacu pada kepuasan individu dengan dirinya sendiri. Remaja yang dapat menerima dirinya dan menyadari kemampuan yang dimilikinya, merasa bebas untuk melakukan keinginannya, tanpa menyalahkan dirinya sendiri karena kekurangannya. Penggunaan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *expressive writing* diharapkan dapat menciptakan individu yang dapat menerima dirinya. Penelitian bertujuan menguji efektivitas teknik *expressive writing* untuk meningkatkan penerimaan diri siswa. Masalah utama penelitian adalah “Seberapa efektif teknik *expressive writing* jika digunakan untuk meningkatkan penerimaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 9 Bandung tahun ajaran 2014/2015?” Pendekatan yang digunakan dalam penelitian adalah pendekatan kuantitatif dengan metode pra-eksperimen *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian sebanyak 467 siswa kelas VIII SMP Negeri 9 Bandung tahun ajaran 2014/2015. Subjek penelitian yang memperoleh intervensi sebanyak 14 orang siswa yang memiliki penerimaan diri sangat rendah berdasarkan hasil *pre-test*. Penelitian menggunakan instrumen penerimaan diri siswa yang dirumuskan berdasarkan aspek-aspek penerimaan diri. Hasil penelitian menunjukkan: (1) secara umum pencapaian penerimaan diri siswa berada pada kategori sedang (37.04%) pada setiap aspek yang menunjukkan siswa memiliki kemampuan yang cukup dalam pemahaman diri, pandangan terhadap diri, konsep diri yang stabil, harapan yang realistis, dan tidak ada stres emosional; (2) tersusunnya program bimbingan kelompok menggunakan teknik *expressive writing* untuk meningkatkan penerimaan diri siswa; dan (3) teknik *expressive writing* untuk meningkatkan penerimaan diri siswa yang diujikan dalam penelitian terbukti efektif dilihat dari peningkatan skor rata-rata penerimaan diri siswa saat *pre-test* sebesar 106.67 meningkat menjadi 126.33 saat *post-test*. Rekomendasi penelitian ditujukan kepada: (1) guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan program bimbingan kelompok menggunakan teknik *expressive writing* untuk meningkatkan penerimaan diri siswa sebagai bahan rujukan; dan (2) peneliti selanjutnya, dapat menggunakan instrumen penerimaan diri siswa dilihat dari faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri.

**Kata kunci:** Penerimaan Diri, Siswa SMP Kelas VIII, Teknik *Expressive Writing*

## **ABSTRACT**

***Devi Aditiansih. (2015). Effectiveness of Group Guidance Uses Expressive Writing Technique to Improve Student's Self-Acceptance  
(Pre-Experimental Research for Student Grade VIII in SMPN 9 Bandung 2014/2015)***

*The research background by phenomenon of personal problems in school which caused by lack of students ability to self-acceptance. Acceptance refers to individual's satisfaction to himself. Teenagers who can accept themselves and aware of its capabilities, feel free to do his will, without blaming themselves. The use of group guidance service using expressive writing technique is expected to create individuals who are able to accept their condition. The research aims to test the effectiveness of expressive writing technique to improve self-acceptance. The main problems is "How effective expressive writing technique if using to increase student's self-acceptance of class VIII SMPN 9 Bandung 2014/2015?" The approach used in this research is a quantitative approach with pre-experimental methods one group pretest-posttest design. The population of research are 467 students class VIII SMPN 9 Bandung 2014/2015. The research sample of 14 students who have very low self-acceptance based on pre-test result. Research used instruments student's self-acceptance who formulated based on aspects of self-acceptance. The results showed: (1) in general, the achievement of student's self-acceptance is at medium category (37.04%) on every aspect that indicates students has sufficient in self-understanding, views to themselves, stable of self-concept, realistic expectations, and no emotional stress; (2) completion of group guidance program used expressive writing technique to improve student's self-acceptance; (3) expressive writing technique to improve self-acceptance tested in the research to be effective seen from the increase in the average score student's self-acceptance during pre-test 106.67 increased to 126.33 while the post-test. Recommendations research addressed to: (1) counselor, can use the group guidance program used expressive writing technique to improve student's self-acceptance as a reference; and (2) further research, self-acceptance can be seen using the instrument of the factors that affect self-acceptance.*

***Keywords:*** Self-Acceptance, Student Junior Class VIII, Expressive Writing Technique.